

УДК 796.92:378

*А. В. Шершень,
курсант факультета милиции
Могилевского института МВД
Научный руководитель: Д. А. Ревин,
преподаватель кафедры прикладной физической
и тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД*

МЕТОДИКА ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ В РАМКАХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Задачи курса лыжной подготовки как базового вида спорта предусматривают: 1) овладение обучающимися основными способами передвижения на лыжах и основами методики обучения и тренировки в лыжных гонках; 2) формирование у них профессионально-педагогических умений в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по лыжным гонкам [1]. Занятия организуются в форме учебно-тренировочного сбора, где и дается основной учебный материал.

В учебной программе учреждения образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь» курс лыжной подготовки не предусмотрен, однако с курсантами проводятся учебно-тренировочные занятия в рамках группы спортивной специализации, на которых и готовится сборная команда института к выступлению на соревнованиях областного и республиканского уровней. Вместе с тем многие курсанты испытывают трудности при прохождении дистанции 10 км, что связано в основном с недостаточной функциональной и технической подготовленностью. Лучше других подготовлены спортсмены, специализирующиеся в циклических видах спорта (легкоатлетический бег на средние и длинные дистанции, плавание), в основе которых те же, что в лыжном спорте, процессы энергообеспечения [2]. Для сравнения на базе Могилевского института МВД в рамках учебно-тренировочного сбора к предстоящему ведомственному чемпионату по лыжным гонкам, а также учебно-тренировочных занятий был проведен эксперимент. Его содержание — дифференцированное применение разных методов тренировки (равномерного и переменного) в основных частях учебно-тренировочных занятий курсантов, специализирующихся в волейболе и футболе.

За предварительный показатель уровня общей выносливости, во многом определяющей результат в лыжной гонке, был взят результат в беге по стадиону на дистанцию 1 км при сдаче этими курсантами зачета по ОФП. В группе курсантов, специализирующихся в волейболе (n=15), средний результат —

3,36±10, в группе футболистов (n=13) — 3,24±14. Таким образом, уровень общей выносливости в этих группах примерно одинаков.

Первые 5 дней учебно-тренировочного сбора обе группы равномерно передвигались классическими ходами 8–15 км в слабом и среднем темпе (ЧСС не более 160 уд/мин). На 3-й день учебно-тренировочного сбора в этих группах были проведены контрольные гонки на дистанцию 5 км для определения исходного уровня выносливости спортсменов. Средние результаты: у футболистов — 28,2±1,05 мин, а у волейболистов — 29,15,5±1,15 мин, то есть уровень общей выносливости в начале эксперимента в этих группах был примерно одинаков. На следующей неделе (6 дней занятий и день отдыха) до соревнований планы учебно-тренировочных занятий в группах наблюдаемых курсантов были различными. В группе волейболистов примерный план учебно-тренировочных занятий был следующим: а) равномерное передвижение по соревновательному кругу в слабом и среднем темпе — 3–4 км (20–25 мин); б) совершенствование способов передвижения на лыжах (техническая подготовка); в) тренировочная часть — прохождение дистанции 1–1,5 км в соревновательном темпе (4–5 мин на 1 км), отдых до полного восстановления (ЧСС 120–130 уд/мин) и т. д., а на 3-й день переменная тренировка: передвижение в слабом и среднем темпе (ЧСС 130–160 уд/мин) с ускорением в подъемы. Всего 7–8 км (50–60 мин). В следующие 3 дня тренировочные части занятий повторялись. Таким образом, общий объем циклической нагрузки за эту неделю составил 65–75 км, из них 12–15 км в соревновательном темпе.

Группа футболистов занималась по следующему примерному плану. В основной части учебно-тренировочных занятий применялось равномерное передвижение 10–15 км в слабом и среднем темпе (ЧСС 130–160 уд/мин), а также совершенствованием в различных способах передвижений на лыжах. Общий объем циклической нагрузки составил в этой группе 80–90 км. За день до соревнований все наблюдаемые спортсмены проходили на лыжах по соревновательному кругу 5 км в слабом темпе и готовили лыжи к предстоящему старту.

Средний результат в лыжной гонке на дистанции 10 км у волейболистов составил 54,45±1,25, а у футболистов — 57,15±1,55. Различия в средних результатах недостоверны, что еще раз подтверждает примерно одинаковый уровень физической подготовленности наблюдаемых спортсменов.

Можно предположить, что при приблизительно одинаковом начальном уровне общей выносливости и технической подготовленности разница в результатах в лыжной гонке у спортсменов разных специализаций зависит, главным образом, от воздействия тренировочной нагрузки на их организм. А точнее от тех нагрузок, скорость выполнения которых приближается к соревнователь-

ной скорости на дистанции. В нашем случае применение повторного метода тренировки в учебно-тренировочных занятиях оказалось предпочтительнее, так как при меньших циклических нагрузках позволяет добиться более высокого спортивного результата.

Список основных источников

1. Антонова, О. Н. Лыжная подготовка: Методика : учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / О. Н. Антонова, В. С. Кузнецов. – М., 1999. – 208 с.

[Вернуться к статье](#)

2. Бутин, И. М. Лыжный спорт : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И. М. Бутин. – М. : Изд. центр «Академия», 2000. – 368 с.

[Вернуться к статье](#)